

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
Великотопальская средняя общеобразовательная школа
имени Героя России Ворожанина О.В. Клинцовского района Брянской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
30.08.2023г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО
на заседании
методического совета
30.08.2023г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
30.08.2023г.
Приказ № 129

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

Составитель:
Большакова Татьяна
Александровна
учитель начальных классов
высшей квалификационной
категории

с.Великая Топаль
2023 год

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования на основе:

- авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др. Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 68 ч).

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (4ч)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (26 ч.)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика (21 ч.)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

Подвижные игры(17ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План.	Факт.
1	Организационно-методические требования на уроках физичес. культуры	1		
Лёгкая атлетика (5 ч)				
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Челночный бег	1		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1		
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1		
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
Подвижные и спортивные игры (1ч)				
7	Техника паса в футболе	1		
Знания о физической культуре(1ч)				
8	Спортивная игра «Футбол»	1		
Лёгкая атлетика (3ч)				
9	Техника прыжка в длину с разбега	1		
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
11	Тестирование метания малого мяча на точность			
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
12	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
13	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
Лёгкая атлетика (1ч)				
14	Тестирование прыжка в длину с места	1		
Гимнастика с элементами акробатики(2ч)				
15	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1		
16	Тестирование виса на время	1		
Подвижные и спортивные игры(6ч)				
17	Броски и ловля мяча в парах	1		
18	Броски мяча в парах на точность	1		
19	Броски и ловля мяча в парах у стены	1		
20	Подвижная игра «Осада города»	1		
21	Ведение мяча	1		
22	Подвижные игры	1		
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
23	Кувырок вперед	1		
24	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
Знания о физической культуре (1ч)				
25	Зарядка	1		
Гимнастика с элементами акробатики (3ч)				
26	Кувырок назад	1		
27	Круговая тренировка	1		
28	Стойка на голове и руках	1		
Знания о физической культуре (1ч)				
29	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1		
Гимнастика с элементами акробатики (11ч)				
30	Гимнастические упражнения	1		
31	Висы	1		
32	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1		

33	Круговая тренировка	1		
34	Прыжки в скакалку	1		
35	Прыжки в скакалку в тройках	1		
36	Лазанье по канату в два приема	1		
37	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
38	Упражнения на гимнастических кольцах	1		
39	Махи на гимнастических кольцах	1		
40	Вращение обруча	1		
Лёгкая атлетика (4ч)				
41	Полоса препятствий	1		
42	Усложненная полоса препятствий	1		
43	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
44	Прыжок в высоту - способом «перешагивание»			
Гимнастика с элементами акробатики (2ч)				
45	Знакомство с опорным прыжком	1		
46	Опорный прыжок.	1		
Подвижные и спортивные игры (4ч)				
47	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
48	Подвижная игра «Пионербол»	1		
49	Упражнения с мячом	1		
50	Волейбольные упражнения	1		
Лёгкая атлетика(2ч)				
51	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1		
52	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1		
Гимнастика с элементами акробатики(2ч)				
53	Тестирование вися на время	1		
54	Тестирование наклона из положения стоя	1		
Лёгкая атлетика (1ч)				
55	Тестирование прыжка в длину с места	1		
Гимнастика с элементами акробатики(2ч)				
56	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1		
57	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
Подвижные и спортивные игры(2ч)				
58	Баскетбольные упражнения	1		
59	Спортивная игра «Баскетбол»	1		
Лёгкая атлетика(5ч)				
60	Беговые упражнения	1		
61	Тестирование бега на 30 м с ВЫСОКОГО старта	1		
62	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1		
63	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
64	Бег на 1000 м	1		
Подвижные и спортивные игры(4ч)				
65	Футбольные упражнения	1		
66	Спортивная игра «Футбол»	1		
67	Спортивные игры	1		
68	Подвижные и спортивные игры	1		

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	выс окий	сре дний	низ кий	выс окий	сре дний	низк ий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.0 0	6.00	6.30	7.00

Контрольные нормативы

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 60 м (сек.)	м							10,6	11,2	11,8
		д							10,8	11,6	12,2
3	Бег 100 м (сек.)	м									
		д									
4	Бег 1000 м (мин,сек.) - без учета времени ("+")	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	м									
		д									
6	Бег 3000 м (мин-сек.)	м									
		д									
7	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
8	Челночный бег 3х20 м (сек.)	м									
		д									
9	Челночный бег 5х20 м (сек.)	м									
		д									
10	Челночный бег 10х10 м (сек.)	м									
11	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145

		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
12	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10
		д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80
13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
15	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
16	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
17	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
18	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м									
		д									
19	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м									
		д									
20	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
21	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		д	28	26	24	30	28	26	33	30	28
22	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	4	3	2	5	3	2	6	4	2
		д	6	4	2	8	6	4	9	7	5
23	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	6	4	2	7	5	3	8	6	4
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5
24	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
25	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	5	3	1	6	4	2	7	5	3
		д	4	2	1	5	3	1	6	4	2

Подвижные игры

Кот и мыши

Количество игроков: любое

Дополнительно: повязка на глаза

Коту (водящему) завязывают глаза и несколько раз вращают вокруг собственной оси, чтобы он потерял ориентировку. Остальные участники игры - мыши, находясь на безопасном расстоянии от кота, начинают его поддразнивать:

— Кот, кот, на чем спишь?

— На мосту.

— Чего пьешь?

— Квас.

— Лови мышек — нас!

И все разбегаются. Задача кота — поймать хотя бы одну мышку. Когда мышка попалась, кота освобождают от повязки, и он становится мышкой, а пойманная мышка — котом. И все начинается сначала.

Волк во рву

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это "ров", один - два "волка" становятся во рву. Все остальные - "козы", размещаются на одной стороне площадки - "пастбище". По сигналу "козы" бегут на "пастбище" и перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву.

После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, непоиманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

Игра «Зайцы в огороде»

В середине площадки чертятся два концентрических круга. Внутренний круг должен быть диаметром приблизительно 3-4 м, наружный – 7-9 м. «Зайцы» располагаются на площадке вне большого круга, а «сторож» находится в малом круге – «огороде». По сигналу учителя «зайцы», прыгая на обеих ногах, проникают в «огород» и возвращаются за черту большого круга. «Сторож», бегая по «огороду» и в пределах большого круга, старается запятнать «зайцев», коснувшись их рукой. Пойманных «зайцев» отводят в «огород». «Сторож» сменяется, когда поймает трех-четырёх «зайцев», и игра продолжается.

Невод

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

В эту игру стоит играть, когда народу соберется побольше. Посчитались — кому-то выпало водить: стараться осалить убегающих, уплывающих, увертывающихся от него, ныряющих (под водой салить нельзя!).

Но одному водить недолго придется: тот, кого он осалил, тоже принимается ловить других вместе с ним. Ловцов становится все больше. Вот их стало пятеро — теперь они должны не просто осалить каждого оставшегося, а взять его в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки водящих. И тогда те двое, которые его опустили, выходят из воды на берег. Невод распался.

Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить. Тот, кто продержался дольше всех, — молодец.

«Охотники и зайцы».

В центре игровой площадки обозначается место (кладется обруч, используется уже нарисованный центральный круг) для охотника, остальные игроки-зайцы разбегаются по всей игровой площадке. Вот только в дом к охотнику они заходить не могут. Кто наступает в

обозначенный круг, тот выбывает (попадает в капкан). У охотника в руках мяч. По сигналу начинается игра. Задача охотника бросать мяч в зайцев, а задача зайцев от этого мяча уворачиваться. Охотник сам бежит за своими «патронами» (мячом). Бросил – побежал, взял и т.д.

Это были обычные правила игры, а теперь давайте посмотрим, как их можно видоизменить или дополнить:

1. Игроку в центре можно сразу положить несколько мячей (5-10), считаем сколько раз попадет водящий за все броски, после чего меняем его. Для усложнения можно считать, что каждый мяч играет до самого конца, это значит, что брошенные мячи, оставшиеся на игровом поле, считаются опасностью, которую нельзя трогать. Игрок, коснувшийся лежащего мяча, считается выбитым.

2. Обозначить несколько домиков по всей игровой площадке (3-8 – в зависимости от размеров игровой территории). Это особенно актуально, когда игровая площадка большая. Так как в этом случае зайцы могут забиться в самый дальний угол и спокойно уворачиваться от летящих с большого расстояния мячей.

3. Разрешить зайцам защищаться. Для этого можно использовать подручный инвентарь: резиновые кольца, «кочки», мячи и т.п. В этом случае «заяц», в которого летит мяч, может этот мяч отбить своей защитой. Если ему это удалось, то он остается в игре. В дополнение, можно считать это как «свечка», которая спасает одного из уже пойманных игроков или остается про запас на будущее. Если ничего интересного под рукой нет, то можно разрешить защищаться кистями рук. Сумел обить ладонью или тыльной стороной кисти – спасен, попал мяч выше (в предплечье, плечо и т.п.) – выбит.

Игра «Посадка картошки»

Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, – капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати – тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку и т.д.

Правила игры. Капитаны стартуют по сигналу. Игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать. Подбегать к команде надо с левой стороны.

Вышибалы

Количество игроков: любое

Дополнительно: мяч

Игровое поле (длиной ~8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача - выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому, существует масса вариантов игроков.

а) вышибалой становится "выбитый" или вновь прибывший игрок.

б) играющие делятся на команды и выбитые игроки уходят с поля пока не будут выбиты все игроки команды, при этом из рук вышибалы может быть поймана "свечка", что означает либо возможность остаться в круге, либо возврат одного из выбитых игроков на поле.

Игра «Пустое место»

Возраст: дошкольный.

Особенности игры и ее воспитательное значение.

Эта игра представляет собой вариант народной игры. В данной игре управление своим поведением опирается не на воображаемую ситуацию, а на сознательно поставленную и принятую цель, которая требует от ребенка мобилизации усилий. Это новый шаг на пути формирования волевых качеств и овладения своим поведением. Игра включает выбор партнера, это дает возможность ребенку осознать и выразить свое предпочтение другому. Поэтому игра оказывает воздействие и на взаимоотношения детей в группе. Вместе с тем игра содержит элемент соревнования (кто раньше добежит и займет пустое место), что требует от ребенка способности вовремя мобилизоваться на решение пространственно-двигательной задачи и на выполнение правил поведения в совместной деятельности.

Описание игры

Перед началом игры воспитатель спрашивает детей, любят ли они бегать и кто из них, по их мнению, лучше всех бежит. «Давайте проверим, кто из вас умеет быстрее бегать». Воспитатель предлагает детям взяться за руки и построиться в круг. Потом они опускают руки и садятся на пол (если игра проводится в помещении) лицом внутрь круга. Двигаясь за кругом, воспитатель произносит следующие слова, которые за ним повторяют дети:

Огонь горит, вода кипит, Тебя сегодня будут мыть, Не буду я тебя ловить!

На последнем слове воспитатель дотрагивается до кого-нибудь из детей, предлагает ему встать, повернуться лицом к взрослому, говорит: «Раз, два, три – беги!» – и показывает, в каком направлении ему бежать позади круга, чтобы первым занять освободившееся место. Воспитатель и выбранный им ребенок с разных сторон оббегают круг. Взрослый дает ребенку возможность первому занять пустое место и снова становится водящим. Обходя еще раз детей позади круга, воспитатель дает им возможность опять услышать и запомнить нужные слова и освоиться с содержанием и правилами новой игры. Он выбирает кого-нибудь из детей, бежит с ним позади круга в противоположные стороны, показывая, куда должен бежать ребенок. На этот раз взрослый старается первым занять пустое место, а бежавший с ним ребенок становится водящим. Теперь водящий сам выбирает себе партнера, с которым будет бежать позади круга. Тому, кто первый займет пустое место, все хлопают в ладоши. Так по очереди дети соревнуются друг с другом, и игра повторяется снова и снова.

Правила игры

Выбирать того, кто еще ни разу не бегал.

Бежать по кругу в противоположные стороны.

Тот, кто опоздал и не успел занять пустое место, становится водящим.

Эта игра очень проста. Она не требует большого пространства и может проводиться как на улице, так и в помещении. Следует учитывать, что малышам трудно стоять долго на месте, они утомляются, что проявляется в двигательном беспокойстве. Поэтому вначале игру лучше проводить в помещении, усадив детей на ковер или на стульчики. Важно удовлетворить желание каждого ребенка активно участвовать в соревновании. Не менее важно приучать детей считаться не только с собой, но и с другими и выполнять роль активных болельщиков в соревновании.

Учитывая, что малышам бывает трудно выбрать себе партнера в соревновании, к тому же равного по силам, воспитателю следует облегчить решение этой задачи, шепнув на ушко или показав рукой, кого лучше выбрать.

Игра «Белые медведи»

Возраст: для детей 6 – 7 лет.

Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей, берутся за руки – это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» – они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда поймают всех играющих, игра кончается.

Игра «Космонавты»

В эту игру могут играть от четырех человек. Игра отлично развивает ловкость, выносливость, координацию, реакцию, внимательность и мышление.

Перед игрой мелом на асфальте или палкой на земле чертятся ракетодром – несколько небольших кругов-ракет, в каждый из которых могут вставать только двое игроков. Важно, чтобы количество мест в ракетах было меньше количества игроков.

Игра начинается с того, что ее участники, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

- Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим –

На такую полетим.

С последними словами все бегут к ракетодрому и занимают места в ракетах. Оставшиеся без мест возвращаются в центр площадки. Затем все участники игры, включая опоздавших, снова становятся в круг и опять начинают игру.

После нескольких раундов определяются победители. Ими становятся те игроки, которые сумели ни разу не остаться без мест в ракетах.

Игра «Веровочка под ногами»

Команды стоят в колонну по одному. Стоящие впереди держат по скакалке. Против каждой команды ставится стойка на расстоянии 10-15 м. Стоящий впереди игрок после сигнала обегает стойку и возвращается к своей команде. Один конец скакалки он подает игроку, стоящему первым в колонне, а второй держит сам. Затем они бегут вдоль своей команды и проводят скакалкой под ногами игроков, которые перепрыгивают через нее. Первый игрок остается в конце команды, а второй обегает стойку, возвращается к колонне, передает один конец скакалки следующему игроку, и снова вдвоем пробегают вдоль команды и т.д. Участник, который начинал игру, получив скакалку, поднимает руки вверх. Если игрок зацепит скакалку ногами, то получит штрафное очко. Выигрывает команда, которая раньше закончила игру и не имеет штрафных очков.

Подвижная игра «Снайперы»

Количество играющих 14-16 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаем место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

Правила. 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед! 4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

Подвижная игра «Передача мячей по кругу»

Количество играющих -16 -20 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнуть другую команду. Победителем становится команда, которой удастся это сделать.

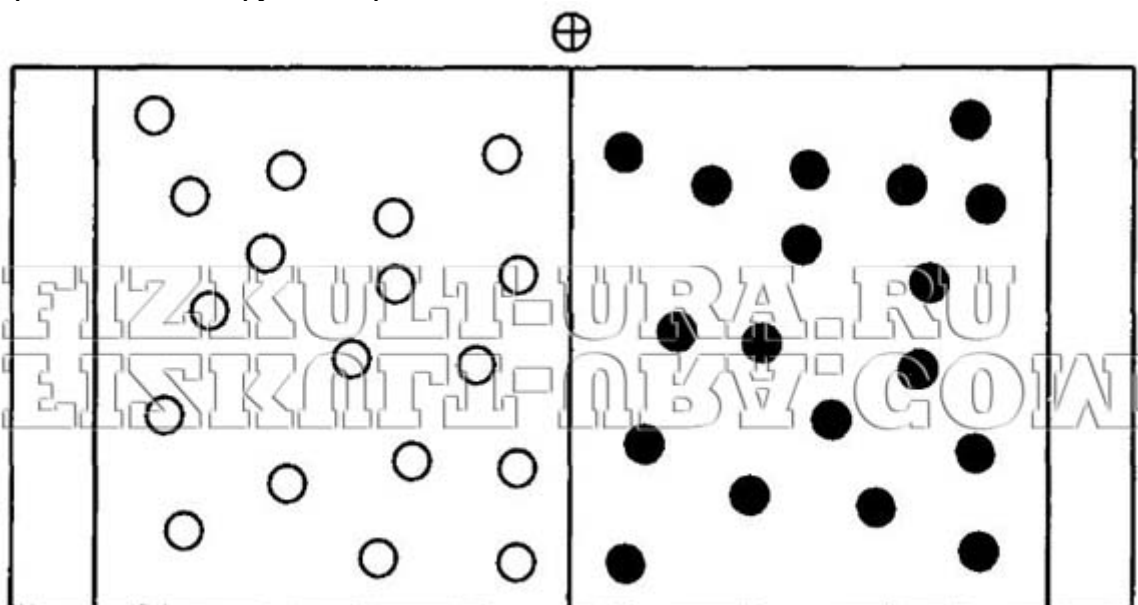
Правила. 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

Перестрелка

Подготовка. Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала,

проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор ("плен"). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.



● ○ Игроки противоположных команд ⊕ Руководитель

Содержание игры. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник уворачивается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

Гуси-лебеди

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Выбрав двух или одного волка, смотря по числу детей, выбирают вожака, того, который заводит, то есть начинает игру. Все остальные представляют гусей.

Вожак становится на одном конце, гуси — на другом, а волки в стороне прячутся.

Вожак похаживает, поглядывает и, как заметит волков, бежит на свое место, хлопает руками, крича:

Вожак. Гуси-лебеди, домой!

Гуси. Почто?

Вожак. Бегите, летите домой, Стоят волки за горой!

Гуси. А чего волкам надо?

Вожак. Серых гусей щипать Да косточки глодать.

Гуси бегут, гогоча: «Га-га-га-га!»

Волки выскакивают из-за горы и бросаются на гусей; которых поймают, тех отводят за гору, и игра начинается снова.

Всего лучше в гусей-лебедей играть на воле, в саду.

